

## 頭暈衛生教育指導

頭暈的輕重因人而異，有些人只是「昏昏的」、「浮浮的」，或是「頭重腳輕」，比較厲害的暈眩指的是感覺周遭環境或身體在旋轉，更嚴重的話走路都走不穩，甚至伴隨噁心嘔吐的現象。常發作在清晨起床時，或半夜起身如廁時，天旋地轉、噁心嘔吐、冷汗直流。同時可伴生重聽、耳鳴及耳脹感。其他症狀如手腳麻木感、複視、昏厥、視力模糊、言語困難、頭痛、頸部酸痛僵硬等。

1. 採漸進式活動，盡量不要突然改變姿勢，必要時可於床上使用便盆、尿壺。
2. 起居作息規律，不抽煙，不酗酒，避免肥胖。
3. 從事輕微運動可以維持良好的血液循環，如果有登高山嗜好的人最好停止，因為高度壓力的改變會造成暫時性平衡失調的現象，容易導致眩暈
4. 若伴隨噁心、嘔吐，請暫勿進食。按醫師指示定時服藥，定期門診追蹤。
5. 頭暈眩時，儘可能臥床休息，不要下床走動，包括上廁所，可考慮暫時使用尿壺或便盆。

羅東聖母醫院 敬祝健康

## 頭暈衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					